

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ БУДУЩИХ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ**Тенячкина Мария Олеговна**

Студент

3 курс, физико-математический факультет

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

smol.mariya2002@gmail.com

Акулова Любовь Николаевна

Доктор педагогических наук, профессор

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

Аннотация

В статье представлена информация о роли физической культуры в жизни студентов-программистов и людей, работающих по данной профессии. Описаны основные негативные последствия цифровых профессий на здоровье. Выявлены основные пути их предотвращения. Предложены комплексы упражнений по снижению риска приобретения заболеваний, специфичных для данной профессии.

Ключевые слова: ИТ-профессии, физические упражнения, здоровье, спорт.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF FUTURE STUDENTS-PROGRAMMERS**Lada Yu. Alexandrova**

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor,

Novgorod State University named after Yaroslav the Wise"

Velikiy Novgorod

lada.alexandrova@novsu.ru

Elena V. Govtsanenko

Master 3rd year areas of training

Special (defectological) education,

Novgorod State University named after Yaroslav the Wise Velikiy Novgorod

ABSTRACT

The article provides information about the role of physical education in the lives of students-programmers and people working in this profession. The main negative effects of digital professions on health are described. The main ways to prevent them have been identified. Sets of exercises to reduce the risk of acquiring diseases specific to this profession are proposed.

Keywords: IT professions, physical exercises, health, sports.

Физическая активность и занятия спортом являются важными для людей всех возрастов и профессий. Отсутствие движения приводит к застою крови, что в свою очередь ухудшает питание тканей и органов необходимыми питательными веществами и кислородом, что может привести к развитию различных заболеваний. Наоборот, чем активнее человек, тем больше шансов сохранить молодость и здоровье на долгие годы.[3]

Но в современном мире все чаще распространен сидячий образ жизни. Его людям диктует современное общество, его информатизация, цифровизация и глобализация. На пике популярности сейчас находится профессии ИТ-специалистов. Это перспективное, современное направление с каждым годом привлекает все больше людей различных возрастов. Наиболее явно видно данную тенденцию среди молодежи. Количество студентов, которые выбирают для поступления ИТ-направления растет в геометрической прогрессии ежегодно.

Профессия программиста относится к малоподвижным профессиям, многие суставы и мышцы у ИТ-специалистов не задействуются в течение длительного времени, а движения могут быть монотонными, например, при работе с клавиатурой. Человеческое тело имеет сложную опорную структуру, предназначенную для обеспечения максимальной силы и подвижности. Множество суставов и мышц человека требуют регулярной физической активности. Однако у людей, проводящих большую часть дня за компьютером, многие из этих суставов и мышц остаются недостаточно активными.

Малоподвижность может привести к ухудшению общего физического состояния, повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирению и другим проблемам со здоровьем. Более того, отсутствие физической активности может отрицательно сказываться на продуктивности и концентрации в работе.[1]

Чтобы бороться с этой проблемой, важно внедрить в свою повседневную жизнь элементы физической активности. Несмотря на высокую умственную нагрузку, занятия спортом и физическими упражнениями помогают поддерживать здоровье, улучшают работоспособность и общее самочувствие.

Особенности физической культуры для студентов-программистов заключаются в необходимости компенсировать длительное сидячее положение и монотонные движения.[4] Особенно важно включить в свою занятость ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения, растяжку, аэробные нагрузки и занятия спортом, чтобы сохранить баланс между умственным и физическим состоянием.

Работа на компьютере имеет серьезные последствия для здоровья, и для программистов эта проблема становится особенно беспокоящей. Основная причина данных проблем заключается в неправильной осанке. Когда человек сидит, межпозвоночные диски испытывают значительно большую нагрузку по сравнению со стоячим положением и с лежащим положением.[2]

Для укрепления спины и смягчения негативных последствий сидячего положения рекомендуется использовать специальные упражнения. На основе опыта студентов, нами предложен перечень наиболее эффективных:

1. Наклоны и повороты туловища: Встаньте или сядьте прямо. Медленно наклоняйтесь вперед, пытаясь достичь пола кончиками пальцев. Затем медленно наклоняйтесь вправо и влево, пытаясь достичь пола боком туловища. Эти упражнения помогают растянуть мышцы спины и уменьшить напряжение.

2. Поза "кот-корова": Встаньте на все четыре, руки под плечами, колени под бедрами. Согните спину вверх (как корова), затем согните спину вниз (как кот). Повторяйте это движение для укрепления мышц спины.

3. Повороты и наклоны головы: медленно поворачивайте голову влево и вправо, затем наклоняйте ее вперед и назад. Это поможет снять напряжение в области шеи и верхней части спины.

4. Поза "дельфина": Встаньте на четвереньки, опустите локти на пол. Поднимите таз вверх, удерживая ноги выпрямленными. Это упражнение укрепляет мышцы спины и поясницы.

5. Растяжка грудного отдела позвоночника: Встаньте у стены, вытянувшись как можно ближе к ней. Затем медленно отойдите от стены, чувствуя растяжение в области грудного отдела позвоночника.

Особенностью ИТ-специалистов также является длительное пребывание за компьютером. При длительной работе за компьютером, глаза испытывают особенное напряжение из-за воздействия прямого света. Обычно студенты не могут делать перерыв, чтобы выполнить специальные гимнастические упражнения для глаз во время занятий. Однако существуют эффективные упражнения, которые помогают глазам расслабиться. Такие как:

Моргание: медленно моргайте в течение нескольких секунд, затем закройте глаза на несколько секунд и повторите.

Массаж глаз: Наслаждайтесь легким массажем вокруг глаз с помощью кончиков пальцев.

Гимнастика для глаз: можно выполнить упражнения, перемещая глазные яблоки вверх, вниз, влево и вправо, затем вращая их по часовой и против часовой стрелки.

Пальмы глаза: поместите ладони на глаза, не нажимая, и оставайтесь в таком положении на несколько минут.

Близко-далеко: для выполнения одного из таких упражнений, нужно закрепить небольшой кружок из черной бумаги на оконном стекле на уровне глаз. Затем следует сфокусировать взгляд на этом кружке, а после - расслабить глазные мышцы, смотря вдаль.

Эти упражнения рекомендуется выполнять несколько раз каждый час для того, чтобы облегчить напряжение глаз и сохранить их здоровье.

Сидячий образ жизни и постоянная работа с клавиатурой приводят к усталости и напряжению пальцев и суставов.[5] Приведенные ниже упражнения помогают улучшить циркуляцию крови, уменьшить напряжение в суставах и разогнуть суставы кистей рук, что способствует их расслаблению и предотвращению возможных заболеваний.

1. Разминка пальцев: Медленно сжимайте и расжимайте кулаки несколько раз, затем аккуратно разгибайте и сжимайте пальцы. Повторите несколько раз.
2. Круговые движения с кистями рук: Возьмите одну руку и сделайте мягкие круговые движения в кисти. Повторите несколько раз в одну и в другую сторону.

3. Растяжение запястья: Поставьте ладони вместе перед собой, локтями наружу, и медленно опускайте руки к нижней части туловища, ощущая растяжение в запястьях
4. Массаж кистей рук: Легкими круговыми движениями массируйте кисти рук кончиками пальцев другой руки.

Мы полагаем, что работа программиста является источником стресса, что в свою очередь может привести к нервным и психическим заболеваниям. Для профилактики этих проблем необходимо начинать рабочий день с 10-минутной гимнастики, чтобы подготовить организм к активной работе. Затем каждый час можно делать 5-минутные упражнения для расслабления и растяжения мышц и суставов.

Одним из вариантов физической активности для снятия стресса и поддержания психического здоровья является йога. Практика йоги включает в себя различные физические упражнения, дыхательные техники и медитацию, которые могут помочь снять стресс, улучшить концентрацию, снизить уровень тревожности и улучшить общее эмоциональное состояние. Йога также способствует расслаблению мышц, улучшает гибкость и координацию, что благоприятно сказывается на физическом здоровье. Поэтому регулярная практика йоги является отличным способом борьбы со стрессом и поддержания психического равновесия.

Таким образом, в современном мире сидячий образ жизни становится все более распространенным, особенно среди людей, занятых в ИТ-сфере. Это может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ухудшение физического состояния, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Для борьбы с этими проблемами важно внедрить в повседневную жизнь элементы физической активности, такие как утренняя гимнастика, растяжка, аэробные нагрузки и занятия спортом. Особенности физической культуры для студентов-программистов заключаются в необходимости компенсировать длительное сидячее положение и монотонные движения, снимать напряжение с глаз, спины, пальцев и суставов.

Список литературы:

1. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Использование физических упражнений для улучшения специальных качеств будущих программистов // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс. – 2016. – 384 с. Лебединец Е. И.,
3. Мурсалимова М. А., Демьянова Л. М. Актуальность и популярность здорового образа жизни в современном мире [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2017/1071/12150#>
4. Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышова И.В. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 190-191
5. Фомин, И. И. Потребность занятия физической культурой студентов информационных специальностей / И. И. Фомин, С. А. Трошин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 7 (245). – С. 175-177. – URL: <https://moluch.ru/archive/245/56463/> (дата обращения: 26.12.2023).

References:

1. Borodai S.C., Shlemova M.V., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V. The use of physical exercises to improve the special qualities of future programmers // International Student Scientific Bulletin. – 2015. – № 5-4.
2. Menkhin Yu. V., Menkhin A.V. Health-improving gymnastics: theory and methodology. – Rostov n/A: Phoenix. – 2016. – 384 p. Lebedinets E. I.,
3. Mursalimova M. A., Demyanova L. M. Relevance and popularity of a healthy lifestyle in the modern world [Electronic resource] – Access mode: <https://www.scienceforum.ru/2017/1071/12150#>
4. Stepanenko A.A., Egorycheva E.V., Chernysheva I.V. Features of physical culture and motor activity for students-programmers // Successes of modern natural science. – 2013. – No. 10. – pp. 190-191
5. Fomin, I. I. The need for physical education for students of information specialties / I. I. Fomin, S. A. Troshin. – Text: direct // Young scientist. – 2019. – № 7 (245). – Pp. 175-177. – URL: <https://moluch.ru/archive/245/56463/> / (date of application: 12/26/2023)